Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 33 (1976)

Heft: 4: Transfert dans l'éducation physique

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Notre leçon mensuelle — Athlétisme

Thème: Leçon de condition physique pour le sauteur à la perche (aux agrès)

1. Mise en train, gymnastique
2. Corde à grimper
3. Barres parallèles
4. Anneaux
5. Retour au calme, compétition, formes de jeu

Durée: 90 min. **Texte:** Armin Scheurer **Dessins:** H.-R. Hasler Trad.: Georges Hefti

1. Mise en train et gymnastique (pour sauteur à la perche)

1.1 Marcher et courir en ayant une bonne position des pieds et en accentuant le travail des chevilles

1.2 Tout en marchant lever le genou opposé; ne pas accentuer ce mouvement, mais lever le genou au-dessus de l'horizontale = 1, 2, haut et 1, 2, haut.

1.3 Trotter en balançant les bras de côté en arr. alternativement tendus et fléchis. Le travail des bras ne doit pas déranger le rythme de la course.

1.4 Couché sur le dos, les bras de côté. Aller toucher de la jambe g. la main dr. et vice versa.

1.5 En appui facial sur les mains, position fendue: sauter et changer les jambes de place.

1.6 Trotter, appui renversé, trotter, appui renversé; à l'appui renversé, brandiller les jambes.

1.7 Trotter, roue, trotter, roue etc.

1.8 De la course, appel en engageant la jambe d'élan et en imitant le mouvement du piquer avec les bras.

1.9 Course accélérée en imitant la position des bras lors de la course d'élan avec la perche.

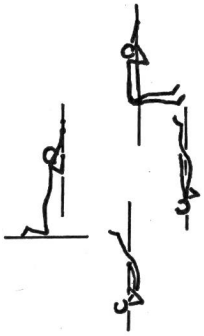
1.10 Courir tranquillement en respirant profondément.

2. Corde à grimper

2.1 Grimper en gardant les jambes à l'horizontale (équerre).

2.2 A genou près de la corde, le bras dr. tendu, la main g. à la hauteur de la tête. Lever le corps à la suspension renversée tendue.

2.3 Grimper en suspension renversée tendue.



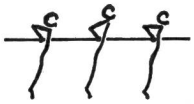
2.4 Couché sur le dos, les pieds reposant sur l'élément supérieur d'un caisson, les jambes fléchies. Se soulever pour s'établir à l'appui facial.

2.4.1 Idem pour les débutants, mais avec les jambes au sol.

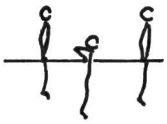
2.4.2 Idem pour les avancés, mais avec un partenaire.

3. Barres parallèles

3.1 Traverser les barres parallèles en appui sur les bras fléchis.

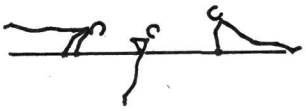


3.2 En appui à l'extrémité des barres parallèles, fléchir et tendre les bras.

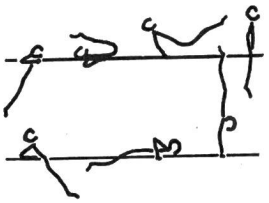


3.2.1 Idem pour les débutants, mais en appui facial sur les barres.

3.3 Balancer en av. et en arr. en fléchissant les bras.

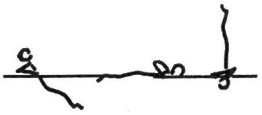


3.4 Du balancer à l'appui brachial, s'établir à la position mi-renversée, puis basculer à l'appui.



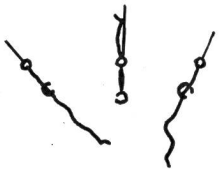
3.5 Balancer en appui; lors du balancer en arr., passer à la position bras fléchis et appui renversé en force.

3.5.1 Idem pour les débutants, mais après avoir passé à la position bras fléchis, s'élever à l'appui renversé sur les épaules.



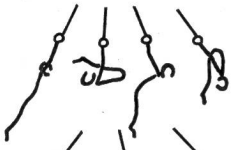
4. Anneaux

4.1 Balancer; lors d'un balancer en arr. monter à la suspension renversée tendue et redescendre lors du balancer en av.



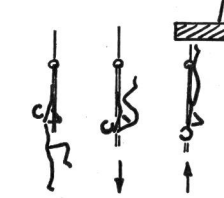
4.2 Idem 3.1, mais lors du balancer en av., redescendre à la suspension en exécutant ½ tour.

4.3 Balancer; lors d'un balancer en av., tourner en arr. et en av. à la suspension.



4.4 Saut périlleux en arr. après un balancer en av. avec l'aide du moniteur et si possible sur un tapis-mousse.

4.5 Tendre 3 chambres à air entre les deux anneaux. Tenir les chambres à air de la même manière qu'une perche. Sauter et monter les jambes groupées. Tendre les jambes vers le haut lors de la contraction des chambres à air.



5. Retour au calme
(formes de jeu)

5.1 Rouler en arr. par l'appui renversé par-dessus la latte.
Qui est-ce qui arrive le plus haut?

5.2 Roue avec ¼ de tour par-dessus la latte. Les sauteurs droitiers posent la main gauche puis la droite.
Qui saute le plus haut?